

Lavandes...

« Quand j'étais les yeux fermés, dans la nuit de ma petite chambre, la chère colline venait à moi et je m'endormais sous un olivier, dans le parfum de lavandes perdues. »
 Marcel Pagnol Mais tout d'abord un peu d'histoire et quelques idées, pour compléter les instants de contemplation et de humage de cette reine de Provence. L'origine du mot lavande : du verbe latin lavare : laver. Bien avant qu'on pense à créer les sels de bain, les déodorants, les insecticides assurant « la mort parfumée du pou », elle servait aux Romains pour parfumer leur bain. On en plaçait des sachets dans les coffres et les armoires et on utilisait sous forme d'huile pour badigeonner les bois de lit afin de chasser les punaises ; on appliquait sur la tête des enfants pour tuer poux et lentilles.

Sainte Hildegarde la préconisait comme cicatrisant et, en Provence, les chasseurs utilisaient ses vertus pour minimiser l'action du venin quand leurs chiens se faisaient mordre par des serpents.

Daniel Maurin nous rappelle les recommandations de Sainte Hildegarde : « Celui qui fait cuire de la lavande aspic avec du vin ou, sans vin, avec du miel et de l'eau, et qui en boit tiède souvent, verra ses douleurs de foie et de poumon adoucies ; La lavande dont la nature est être sèche et chaude a les propriétés de la science pure et de la nette intelligence ».

Afin de mettre à profit cette « nette intelligence », rappelons quelques unes de ses vertus : Usage domestique :

- La lavande parfume, désodorise, adoucit le linge : mettre un petit verre de lavandin dans 3 litres de lessive liquide.
 - La lavande préserve des mites : en glisser quelques brins dans vos armoires.
 - Préparer de petits sacs en coton ou en soie, à offrir, à glisser dans le linge, des oreillers (la taille choisie dépendra de votre patience à égrener, trier les brins et remplir les housses !!) ; Bonnes et belles nuits assurées. Usage cosmétique :
 - dans les bains : quelques gouttes mélangées à du savon de Marseille liquide pour lutter contre les troubles de la ménopause et du tonus musculaire, et de façon générale pour les troubles du système nerveux sympathique et parasympathique ;
 - dans les shampoings ;
 - à intégrer dans des préparations de crème de jour, de nuit, des huiles de soin ;
 - en parfum corporel : alcool à 60° + HE de lavande ou lavande fraîche. Usage dermatologique :
 - nettoie les peaux grasses, acnéiques, évite la formation de boutons, soulage les eczémas (à mélanger à de l'huile d'avocat ou de calendula)
 - évite les pellicules du cuir chevelu, a un effet tonique sur les cheveux. Usage culinaire (à essayer, mais ne m'en fais pas convaincu) :
 - en sorbet ;
 - dans la confection de biscuits secs ;
 - avec les poissons, certaines salades, viandes, potages ; à petites doses ;
 - dans les liqueurs et les sirops ;
 - en infusion avec du tilleul, de la sauge ou de la menthe. Usage écologique :
 - planter de la lavande aux pieds des fleurs et potager pour empêcher le mildiou ;
 - planter de la lavande près des maisons pour les protéger. En randonnée :
 - l'HE de lavande est efficace contre les morsures de serpent et les piqûres d'insectes ;
 - Plaies, ulcères, escarres, brûlures ;
 - Pour apaiser les effets du soleil ;
 - Pour frictionner un coup, les jambes fatiguées (36 E), + voir autres indications. Indications de l'HE de lavande : - troubles nerveux : insomnie, angoisse, nervosité, mélancolie ;
 - HTA, fatigue, migraines, vertiges ;
 - constipation, digestion lente et difficile, ballonnement ;
 - rhumatismes, douleurs, crampes musculaires ;
 - affections des voies respiratoires, maladies infectieuses ;
 - affections génito-urinaires, gynécologiques ; Comment utiliser :- en massage sur les tempes (Taiyang), à la base du crâne sur les bosses occipitales (20VB), sur le plexus (zhanzhong 17 VC), sur l'intérieur des poignets et des chevilles ;
 - en macération dans de l'alcool à 45 ou 60° : frictionner les zones douloureuses, contusions, blessures foulures (100g de fleurs pour ½ litre d'alcool) ;
 - préparation de l'huile de lavande : dans un bocal en verre, mettre pour 1 litre d'huile d'olive, de calendula ou de millepertuis, 200g de lavande. Placer ce bocal au soleil en le retournant 2 à 3 fois par semaine pendant 2 à 3 semaines .
 - gargarismes, bains de bouche : en cas de maux de gorge, bouche pâteuse, ulcérations et pour désinfecter. Enfin pour les amateurs d'elixirs spécialités maison, voici l'authentique recette du vin de lavande :
- Dans 1 litre de vin rouge, placer 20 à 30 g de tiges de lavandes fleuries ; laisser macérer une semaine en remuant la bouteille. Cet excellent vermifuge peut également arrêter le hoquet et dans certains cas faire disparaître les migraines. Exercice : « Embrasser les Lavandes » Debout, les pieds écartés largeur d'épaules, enracinés ; inspir, on monte les bras vers le ciel puis on les écarte ; expir, on se penche vers l'avant, poids du corps sur les talons, tête relâchée, et on vient ramasser dans la terre une brassée de fleurs parfumées, en arrondissant bras et mains, comme une coupe ; inspir, on déroule petit à petit la colonne pour venir offrir au ciel cette éclosion de couleurs et de senteurs ; expir. On enchaîne trois fois ce mouvement, exécuté avec souplesse, fluidité, intention

Marie-José CUINIER